

中野区が実施・支援する介護予防事業一覧（令和８年度）

第11期中野区健康福祉審議会	資料2－3
第3回介護・高齢部会(2026/7/14開催)	

※介護事業者が提供する「予防通所サービス」「予防訪問サービス」「活動援助サービス」「生活援助サービス」は除く

○通所の事業

対象	サービスの種類	内容	事業実績（令和7年度実績）
65歳以上	なかの元気アップ体操ひろば（一般介護予防事業）	健幸プラザ（旧高齢者会館）等の高齢者向け区有施設がない地域において、民間施設7か所を活用し、通年で継続して参加できる体操の場を提供している。 「なかの元気アップ体操」による自分で出来る健康づくりの普及啓発と、その他の体操で筋力の保持をめざしており、各会場週1回30分程度前後半入れ替え制としている。オンライン版は週2回、インストラクターの指導のもと双方向でコミュニケーションをとりながら実施している。	会場実施（7か所 308回実施） 参 加 者：延6,542人 オンライン開催（92回実施） 参 加 者：延1,119人
	スポーツ・コミュニティプラザでの介護予防事業（一般介護予防事業）	介護予防の必要性・重要性の周知、自主的な介護予防への取組につなげることを目的とし、高齢者の健康づくり・介護予防の地域の拠点となる中部・南部・鷺宮の各スポーツ・コミュニティプラザで「運動器の機能向上プログラム」「水中運動プログラム」「認知症予防プログラム」を実施している。 ※1コース10回	運動器の機能向上プログラム(12コース) 参 加 者：延859人 水中運動プログラム(3コース) 参 加 者：延234人 認知症予防プログラム(6コース) 参 加 者：延475人
	朝の体操プログラム“朝活体操”（一般介護予防事業）	朝の時間帯を有効活用し、通年・予約なしで気軽に参加できる、なかの元気アップ体操を中心とした30分の手軽な体操を実施している。 会場：中野区立総合体育館（サブアリーナ） 日時：週1回（毎週水曜日） 第1回：7時15分～7時45分、第2回：8時～8時30分	実施回数 48回 参 加 者：延1,346人
	痛くならない・痛くてもできる体操教室“マイナス5歳若返り体操”（一般介護予防事業）	柔道整復師による、ストレッチ、体操及び講義等（栄養学、認知症予防、誤えん・セルフケア等）を組み合わせたプログラムを実施している。 会場：2会場（北部・鷺宮圏域、中部・南部圏域の整骨院） 週2回、1回1時間、全8回（4週間）／1コース	各会場3コースずつ、全6コース実施 参 加 者：延193人
	口腔機能・栄養向上プログラム“なかの・からだナビ”（一般介護予防事業）	歯科医師等による、軽体操、口腔衛生、口腔機能、栄養、誤えん防止、摂食及びえん下等口腔機能向上を組み合わせたプログラムを実施している。 会場：3会場（中部・北部・南部） 週1回、1回2時間、全6回（6週間）／1コース	各会場1コースずつ、全3コース実施 参 加 者：延119人
	健康・生きがいづくり事業（一般介護予防事業） ※60歳以上対象	体操、創作、園芸、卓球、書道など、生きがいづくり、仲間づくりにつながる運動や趣味の講座を実施しており（高齢者の通いの場）、意欲ある区民を介護予防の担い手として育成も行う。	実施会場：26か所 （健幸プラザ16、高齢者施設3、ふれあいの家2、区民活動センター4、すこやか福祉センター1） 事業種類：267種類 参 加 者：延80,041人
	生活機能向上プログラム（一般介護予防事業）	介護予防に必要な「歩く」「食べる」「考える」の要素をテーマとしたプログラムを実施している。	実施会場：19か所 （健幸プラザ16、高齢者施設2、区民活動センター1） 実施回数：319回 参 加 者：延4,976人
	音響機器を活用した介護予防事業（一般介護予防事業）	音響機器を活用した健康体操のほか、利用者の特性にあわせた「音楽重視コース」「体操重視コース」「脳トレコース」を実施している。	実施会場：25か所 （健幸プラザ16、高齢者施設2、ふれあいの家1、区民活動センター5、すこやか福祉センター1） 実施回数：825回 参 加 者：延14,572人

（要支援・事業対象者を一人以上含む）	概ね65歳以上 住民主体サービスを行う地域の自主活動団体による介護予防事業（住民主体サービス）	《東中野うたごえの丘》 音響機器を活用した歌唱や脳トレ、体操 実施場所：東中野区民活動センター 《なかのさくらぐみ》 介護予防のためのサロン、スマホカフェ、シアター、保健室 実施場所：新井区民活動センター 《男のボイス》 音響機器を活用した、発声に必要な筋肉のトレーニングと歌唱 実施場所：中部すこやか福祉センター 《江古田の杜リブインラボ協議会》 シニア健康体操、太極拳 実施場所：プライムメゾン江古田の杜 《なかのICTサポーター》 スマホ等のオンライン端末の使い方相談を定期的開催 実施場所：中部・北部・南部・鷺宮の各地域 《NABEYOKOダーツの会》 ダーツによる居場所づくりや脳トレ 実施場所：鍋横区民活動センター 《男の健康ボイス野方》 スポーツボイストレーニング、歌唱 実施場所：野方区民活動センター	《東中野うたごえの丘》 実施回数：33回 参 加 者：延898人（うち住民主体対象者510人） 《なかのさくらぐみ》 実施回数：43回 参 加 者：延1,732人（うち住民主体対象者344人） 《男のボイス》 実施回数：47回 参 加 者：延501人（うち住民主体対象者208人） 《江古田の杜リブインラボ協議会》 実施回数：70回 参 加 者：延408人（うち住民主体対象者116人） 《なかのICTサポーター》 実施回数：129回 参 加 者：延1,295人（うち住民主体対象者114人） 《NABEYOKOダーツの会》 実施回数：24回 参 加 者：延380人（うち住民主体対象者122人） 《男の健康ボイス野方》 実施回数：45回 参 加 者：延746人（うち住民主体対象者316人）
要支援・事業対象者	なかの元気アップセミナー（短期集中予防サービス）	短期間（3か月程度、週1回全12回、1回2時間程度）で集中的に生活機能の改善、社会参加の促進を図るプログラム。	7か所の会場で7コース（週1回、2時間程度、全12回） 参 加 者：延430人
	ミニデイサービス（多様な主体によるサービス）	元気で長生きできるための3つの要素（運動・栄養・社会参加）を取り入れ、健幸プラザスタッフや運動指導講師等が週1回3時間程度、通年で実施している（昼食付き）。	実施会場：健幸プラザ16か所（17コース） 参 加 者：延6,060人

○訪問での事業

対象	サービスの種類	内容	事業実績（令和7年度実績）
要支援・事業対象者	なかの元気アップ訪問（短期集中予防サービス）	短期間（3か月程度）で生活機能の改善を図るため、リハビリテーション専門職が自宅等を訪問し、生活動作、もしくは通いの場までの移動能力獲得のための支援を実施している。（1回1時間、最大6回）	利用人数：23人 実施回数：延125回
	生活支援に資する訪問活動事業“シルバーサポート”（多様な主体によるサービス）	地域包括支援センターのケアマネジメントにおいて、継続的な支援が必要だと判断された方を対象に、シルバー人材センター会員を派遣して、掃除や買い物等の日常生活の支援及び外出支援を行うサービスを提供している。（自己負担額は1時間につき200円、1か月につき5時間を限度）	実利用人数：33人 利用時間数：延826時間 主な利用内容：掃除、買い物代行、洗濯